

令和7年度

3月給食献立

目標:楽しい雰囲気でおいしく食べよう

大田区立東蒲中学校

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 食塩相当量
2月	チャブチェ丼	豚肉	米,麦,はるさめ,ごま,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,乾しいたけ,こまつな	718 kcal
	牛乳	牛乳			24.5 g
	厚揚げのピリ辛スープ	生揚げ,みそ	ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん	2.3 g
	くだもの			くだもの	
3火	ちらし寿司	昆布,削り節,鶏肉,油揚げ,鶏卵,のり	米,上白糖,油	乾しいたけ,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ	741 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	すまし汁 	昆布,削り節,豆腐,かまぼこ		にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ	1.9 g
	ひな祭りケーキ	鶏卵,豆乳	上白糖,小麦粉,ソイレーブル,粉糖	もも	
4水	きなこ揚げパン 3年生のリクエスト	きな粉	油,コッパン,グラニュー糖,上白糖		765 kcal
	牛乳	牛乳			31.6 g
	ポテトミートグラタン 	豚肉,大豆ミート,チーズ	小麦粉,じゃがいも,油	にんじん,たまねぎ	2.9 g
	キャロドレサラダ		上白糖,油	にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	
5木	オムレター 	鶏肉,鶏卵	油,米,麦	しょうが,にんじん,たまねぎ	745 kcal
	牛乳	牛乳			28.1 g
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン	油	しょうが,たまねぎ,はくさい	4.4 g
	バジルドレッシングサラダ		じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,バジル	
6金	スパゲティミートソース	豚肉,豚レバー,大豆ミート	スパゲティ,油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト	803 kcal
	牛乳	牛乳			35.4 g
	ミモザサラダ 	鶏卵	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	2.4 g
	スイートポテト	豆乳	上白糖,さつまいも,ソイレーブル		
9月	ジャージャー麺 3年生のリクエスト	豚肉,大豆ミート,八丁味噌	油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,乾しいたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	779 kcal
	牛乳	牛乳			31.1 g
	ビーンズポテト 	大豆	じゃがいも		2.3 g
	くだもの			くだもの	
10火	チキンピラフ 3年生のリクエスト	鶏肉	米,麦,バター,油,	しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ	797 kcal
	牛乳	牛乳			23.0 g
	パリパリサラダ 		油,ワンタンの皮,ごま油,上白糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.8 g
	ABCスープ	豚肉	じゃがいも,マカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん	
チョコバナナブラウニー	牛乳,鶏卵	小麦粉,チョコレート	バナナ		
11水	シュガートースト		食パン,グラニュー糖,マーガリン		759 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	トマトシチュー	鶏肉	油,じゃがいも,小麦粉,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールトマト	2.2 g
	コールスローサラダ		油,上白糖	にんじん,ホールコーン,キャベツ	
12木	ごはん		米,麦		797 kcal
	牛乳 3年生のリクエスト	牛乳			25.9 g
	揚げギョーザ 	豚肉,大豆ミート	ぎょうざの皮,でん粉,ごま油,油	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	2.2 g
	もやしのカレー風味		油,上白糖	にんじん,もやし	
中華コーンスープ	鶏卵,豆腐	でん粉,ごま油	しょうが,ホールコーン,クリームコーン		
13金	香味ごはん 3年生のリクエスト	鶏肉,あおのり	米,麦,ごま,でん粉,小麦粉,大豆油,上白糖	しょうが	778 kcal
	牛乳	牛乳			29.1 g
	おかか和え 	かつお節	上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん	2.6 g
	味噌汁	豆腐,わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	
16月	赤飯	あずき	米,もち米,ごま		723 kcal
	ジョア	ジョア			29.6 g
	魚のあんかけ 	すけとうだら	でん粉,油,上白糖	しょうが	2.3 g
	磯あえ	のり,削り節		こまつな,キャベツ,にんじん,もやし	
	豚汁	削り節,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	

17 火	カレーライス	3年生のリクエスト	豚肉	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	911 kcal
	牛乳		牛乳			26.5 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油,上白糖,ごま	にんじん,たまねぎ,きゅうり,もやし	2.9 g
	アイス		アイス			
18 水	黒砂糖パン			黒砂糖コッパパン		804 kcal
	牛乳		牛乳			28.0 g
	コロッケ		鶏肉,大豆ミート	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油	にんじん,たまねぎ	2.9 g
	ポイルキャベツ				にんじん,たキャベツ	
	ミネストローネ		ベーコン	油,上白糖,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ	
23 月	中華丼		豚肉,なると	米,麦,大豆油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,乾しいたけ,たまねぎ,にんじん,はくさい,もやし,こまつな	864 kcal
	牛乳		牛乳			31.0 g
	豆腐卵スープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ	3.2 g
	マーラーカオ		鶏卵,クリーム	小麦粉,三温糖		
24 火	ごはん			米,麦		728 kcal
	牛乳		牛乳			33.7 g
	魚のカレーパン粉焼き		すけとうだら	油,パン粉		2.7 g
	揚げ入りごま和え		油揚げ,削り節	ごま油,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	
	鶏汁		油揚げ,鶏肉,削り節,みそ	ごま油,ごま,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
	くだもの				くだもの	

※食材の都合や学校行事の関係により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

# 東 蒲 中 の 給 食

食に対する意識を高める取り組みを、給食の時間で行いました!!

なおもろこしの皮むき  
 新しい揚げパンの味企画  
 図書コラボ給食  
 東邦大学連携給食  
 校長先生の巡回  
 食べ比べシリーズ  
 連携給食社会科気候区分WEEK  
 今年もやるよ★オムレター♥  
 漢字の日にちなんだ今年の漢字!!  
 今年も楽しく美味しく食べましょう♪  
 かしわ祭作品展にちなんだ「ジャムアート食パン」



義務教育中に食べた給食

193回×6年=1158回

184回×3年=552回

➡1710回

※大田区の基本の給食回数

小学校 193回/年

中学校 184回/年

※学校や学年によって異なります

